

---

## BUREAU-VÉLO : STRATÉGIE EFFICACE DE LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ ET SES EFFETS AUX TRAVAIL ?

---



*Vichy, Janvier 2019*

**David THIVEL (PhD, HDR)**

Genin PM, Fillon A, Miguet M, Khammassi M, Roche J, Drapeau V, Tremblay A,  
Duclos M, Metz L

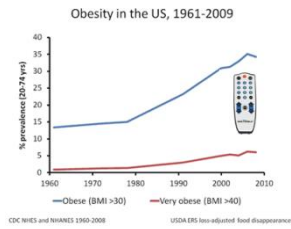
**Metabolic Adaptations to Exercise under Physiological and Pathological conditions Laboratory (AME2P, France)**  
**Appetite Control and Energy Balance Research Group, Faculty of Medicine and Health, University of Leeds, (ACBE, UK)**

**Observatoire National Activité Physique et Sédentarité (ONAPS)**

Research Center for Human Nutrition (CRNH Auvergne)

European Childhood Obesity Group (ECOG)

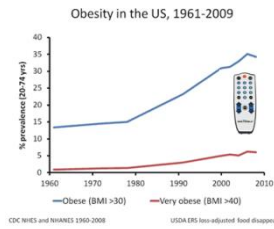
Obesity Clinical and Research Group (CALORIS)



1800      1820      1840      1860      1880      1900      1920      1940      1960      1980



# CONTEXTE

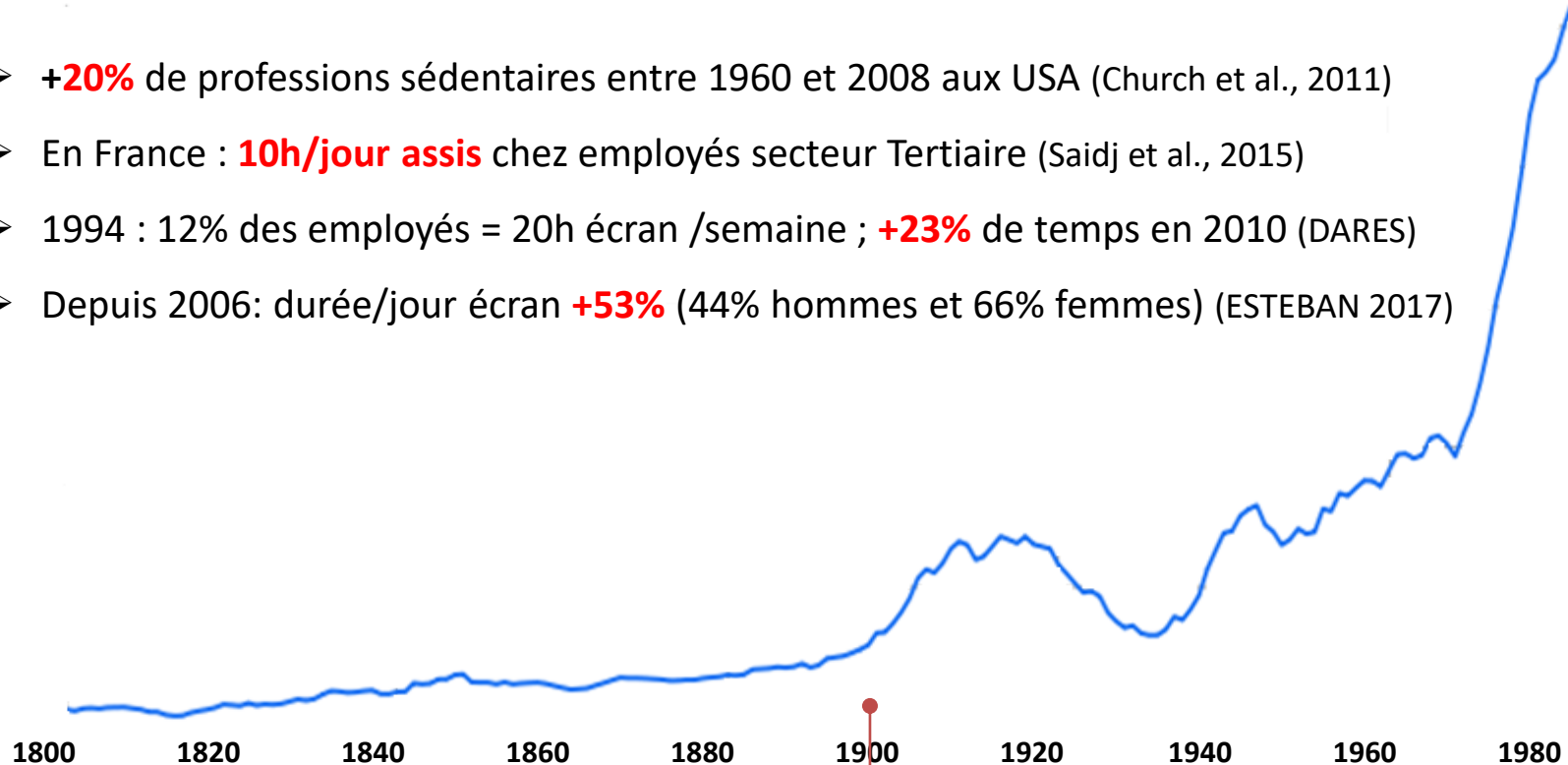


1800      1820      1840      1860      1880      1900      1920      1940      1960      1980





- **+20%** de professions sédentaires entre 1960 et 2008 aux USA (Church et al., 2011)
- En France : **10h/jour assis** chez employés secteur Tertiaire (Saidj et al., 2015)
- 1994 : 12% des employés = 20h écran /semaine ; **+23%** de temps en 2010 (DARES)
- Depuis 2006: durée/jour écran **+53%** (44% hommes et 66% femmes) (ESTEBAN 2017)





- Troubles musculaires et articulaires
- ↓ AP extra-pro
- Réduction de la dépense d'énergie
- Augmentation du stress / fatigue
- Dérégulation rythme du sommeil

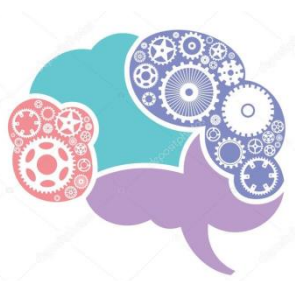


- Troubles musculaires et articulaires
- ↓ AP extra-pro
- Réduction de la dépense d'énergie
- Augmentation du stress / fatigue
- Dérégulation rythme du sommeil





=

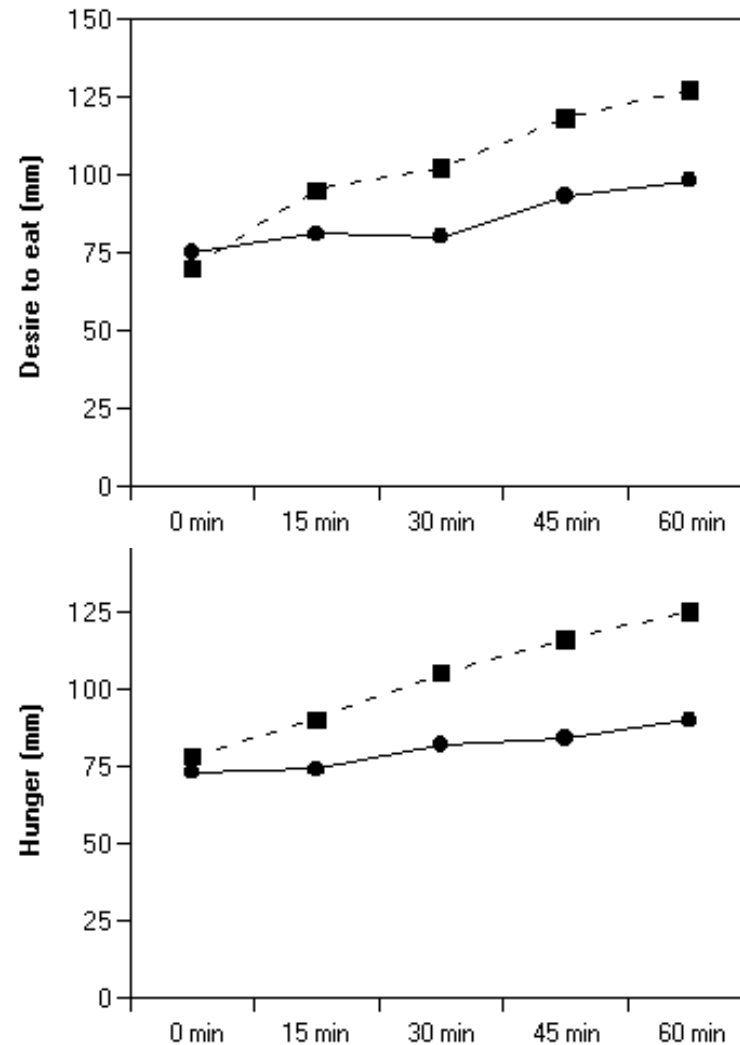


- Troubles musculaires et articulaires
- ↓ AP extra-pro
- Réduction de la dépense d'énergie
- Augmentation du stress / fatigue
- Dérégulation rythme du sommeil

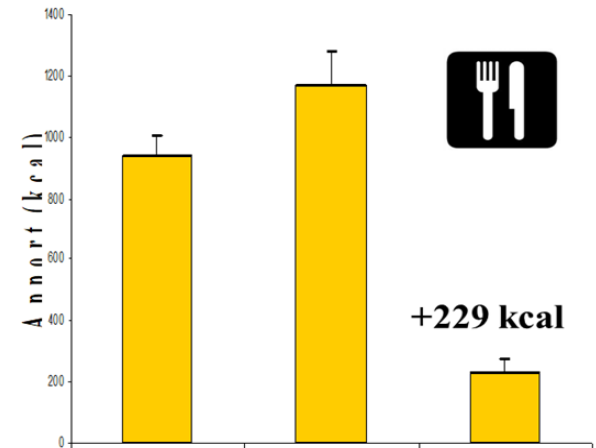
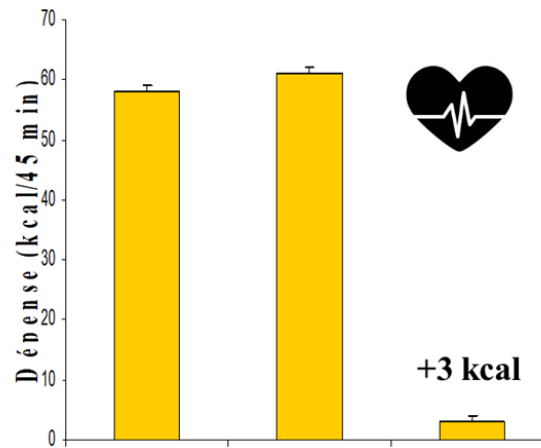


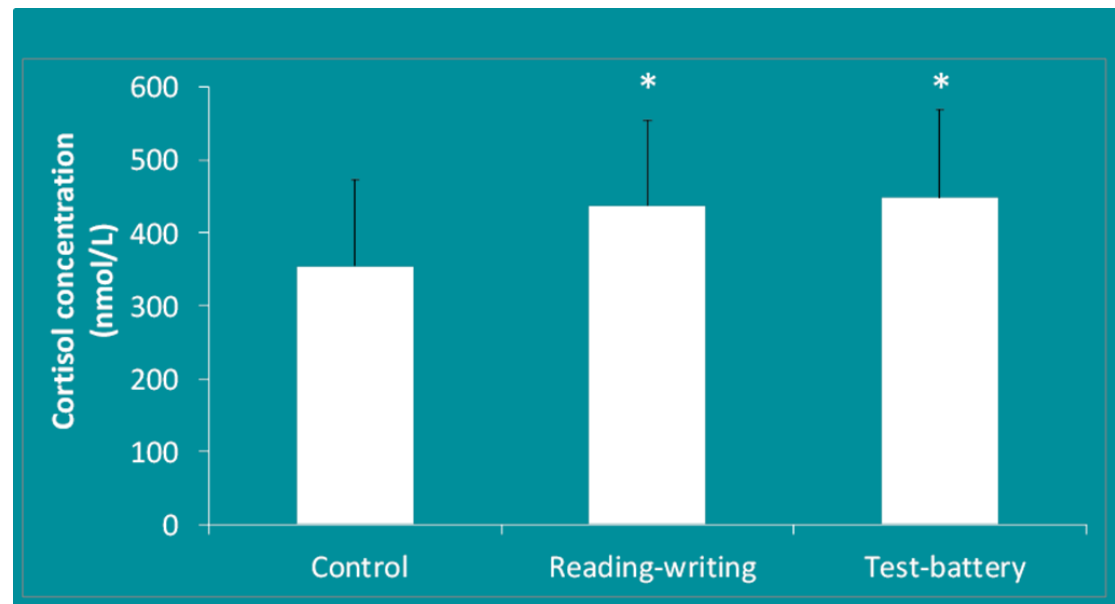
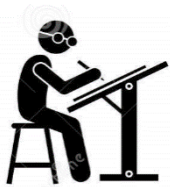


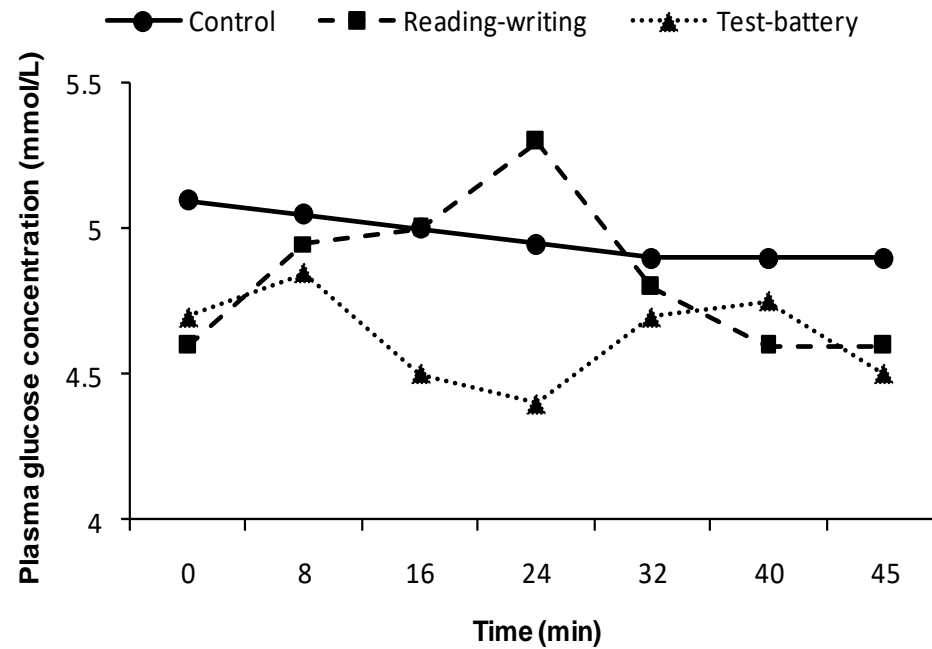
Rédaction de  
demandes  
nationales de  
subventions

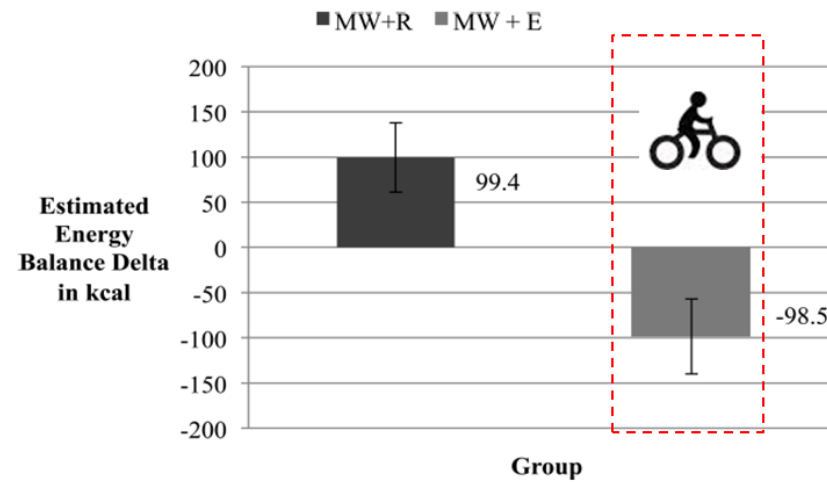
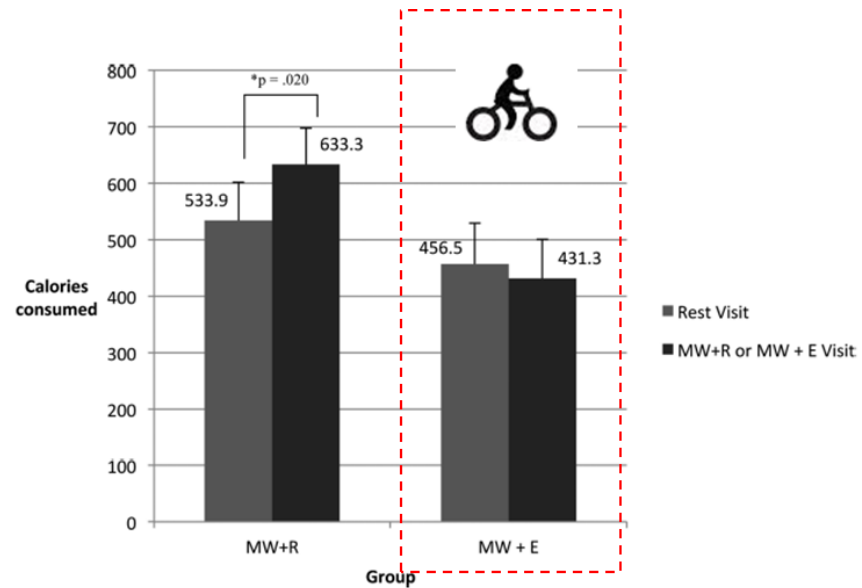


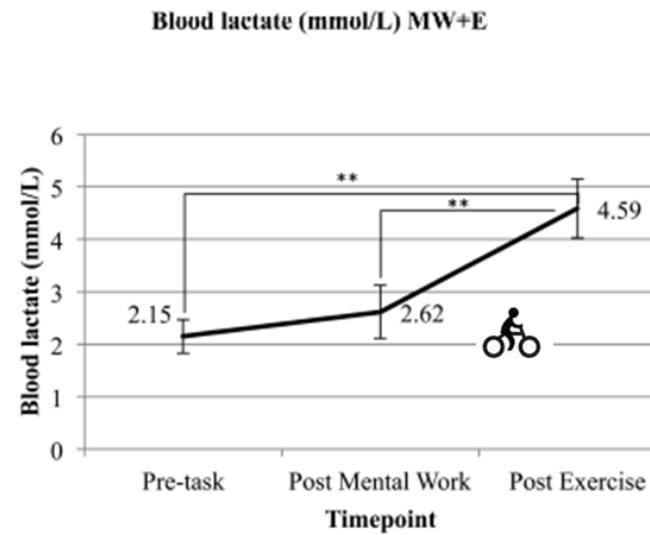
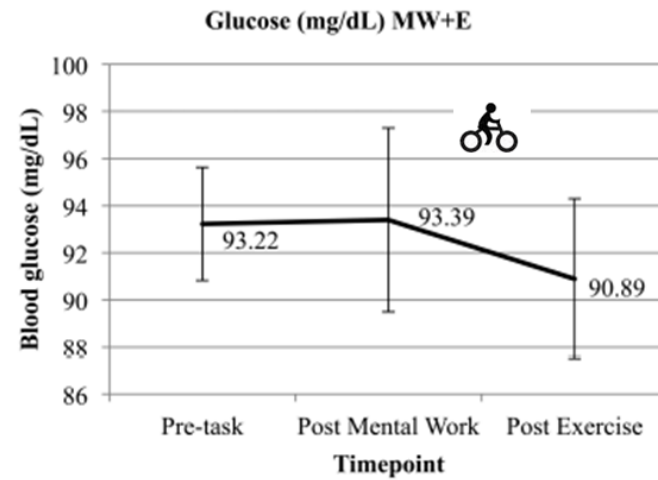












# OBJECTIF



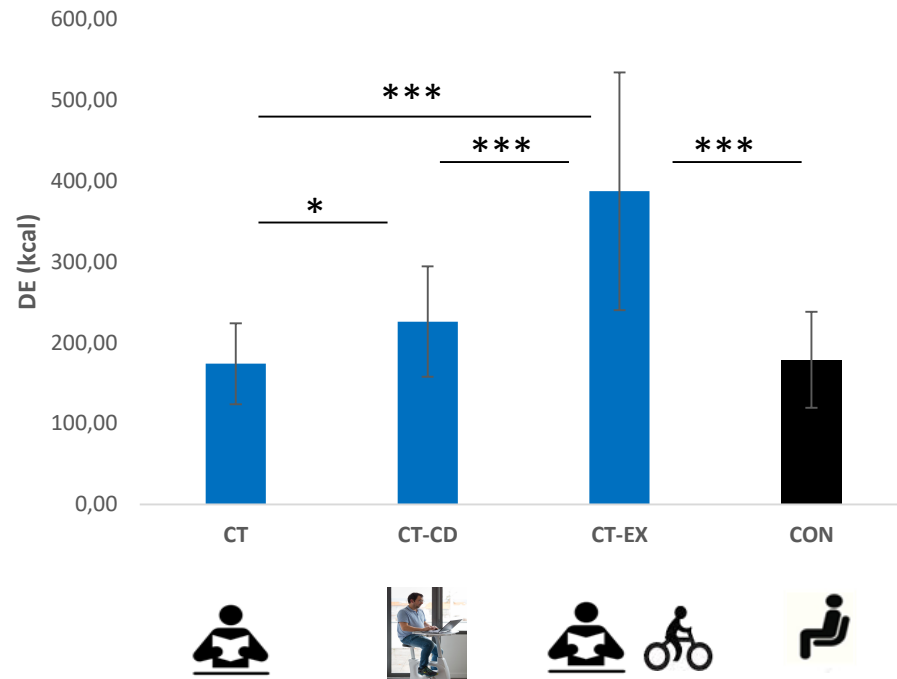
# MÉTHODE



19 jeunes adultes (20-23 ans)  
Normo-pondérés

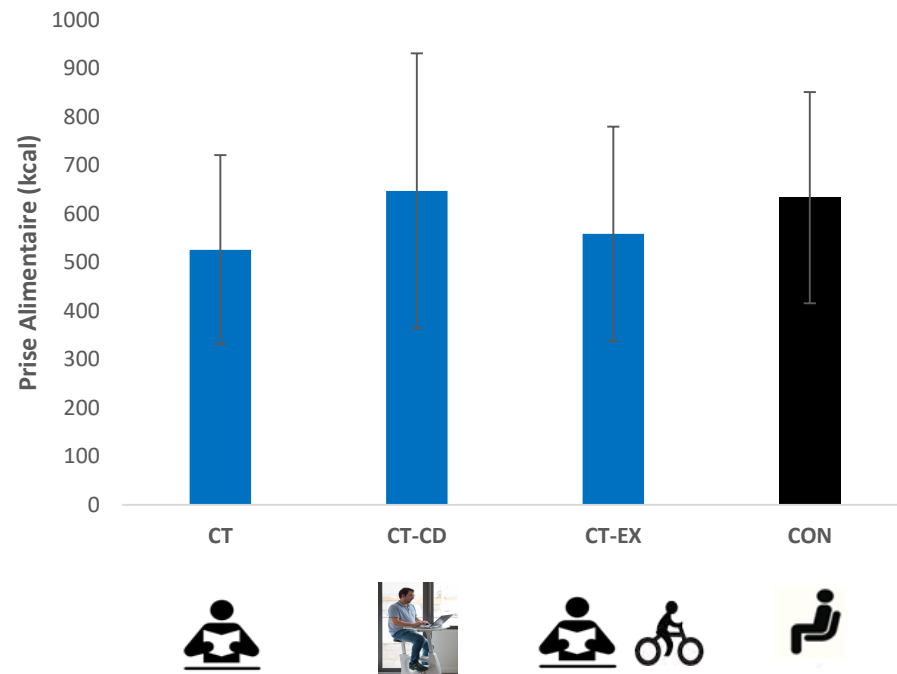
CT : 30 minutes  
Lecture intensive + résumés

# RÉSULTATS

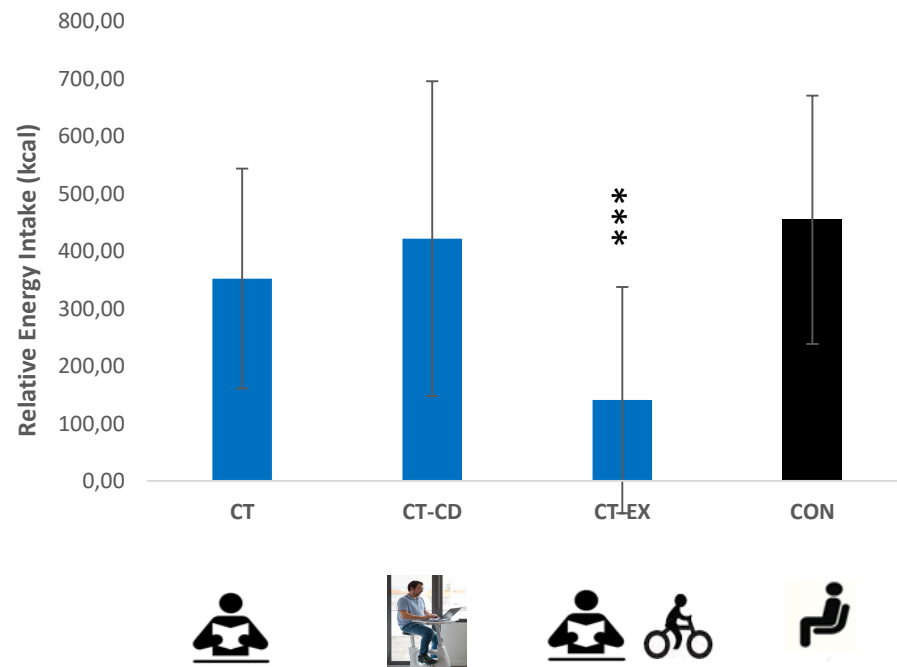




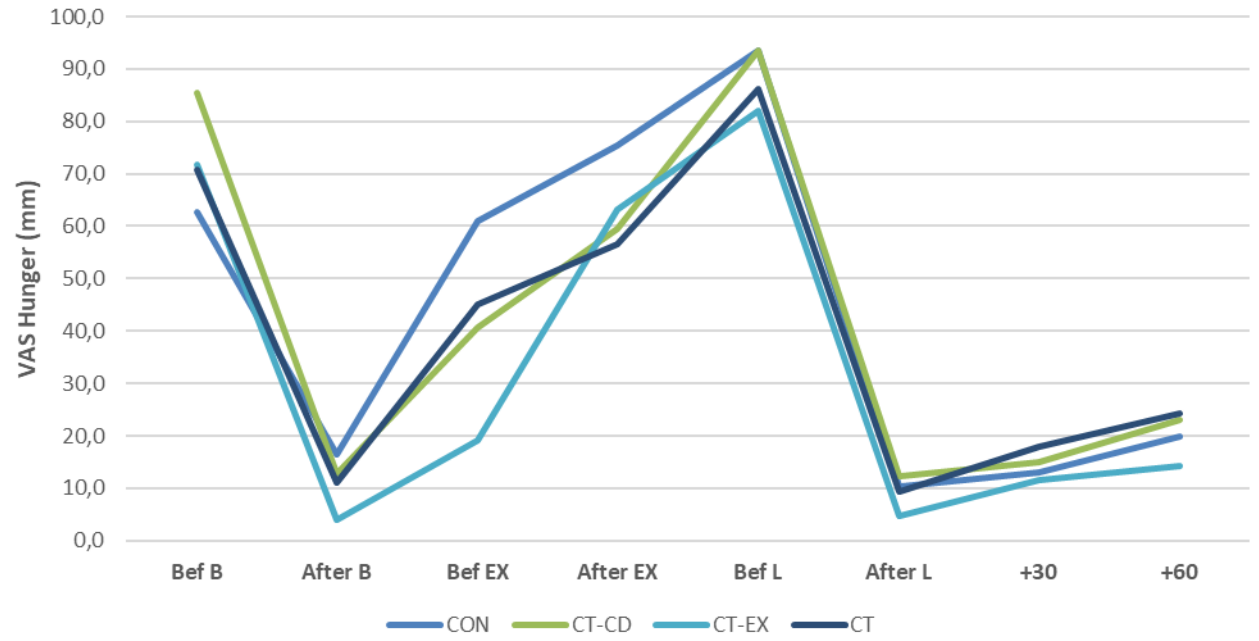
# RÉSULTATS

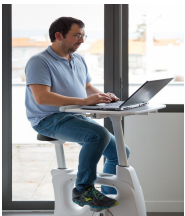


# RÉSULTATS



# RÉSULTATS





- ✓ Amélioration de la dépense énergétique
- ✓ Activité cardio-vasculaire
- ✓ Bienfaits métaboliques
- ✓ Attention à la compensation nutritionnelle



**Pr DUCLOS Martine**

Pr BOIRIE Yves  
Dr MORIO Béatrice  
Pr COURTEIX Daniel  
Pr KELLER Kathleen L  
Pr BLUNDELL John E  
Pr TREMBLAY Angelo  
Dr PEREIRA Bruno  
Dr SILVERT Laetitia  
Pr Finlayson Graham  
Pr Daniel Weghuber  
Dr METZ Lore  
Dr VERNEY Julien  
Dr CHAPUT JP  
Dr O'MALLEY Grace  
Dr ISACCO Laurie  
Dr AUCOUTURIER Julien

**Dr GENIN PDG Pauline**

Dr FEARNBACH S Nicole  
SCHWARTZ Chloé  
FILLON Alicia  
BRAKONIECKI Katrina  
MIGUET Maud  
LEMOEL Bénédicte  
COIGNET Bénédicte  
VANTAGGIO Sophie  
BLOURDIER Daphné  
FILLON Alicia  
PETIOT Nais  
CHARIERRE Aurore  
KHAMMASSI Marwa

Dr JULIAN Valérie  
Dr MASURIER Julie  
Dr TAILLARDAT Michel  
Dr CARDENOUX Charlotte

**Thanks for your attention**

*“It looks as though man should be regarded now, if not in the past, as a predominantly sedentary rather than an upright animal”*

Edholm, Fletcher, Widdowson & McCance, *BJN*, 1955